



ひじり館近辺の
春の花

CANCAN
楽々!

心豊かに暮らせる社会に向けて

聖ヶ丘三丁目 篠田幸子

この地区に住み早や38年になります。移住した頃は、自宅と職場を往復するだけの生活でしたが、退職前後から地域活動に参加するようになり、その中で人と交流して情報を交換し、より活動の場が広がることを実感しました。2013年多摩市で第一回の介護予防リーダーの養成講座を受講して半年間介護予防に必要な知識や方法を学び、地域の状況を知ることができた後の活動につながりました。介護予防リーダーはひじり館で元氣アップ体操を行い、毎週（金）10時～11時15分（第5週目と祭日は休み）その他に年一回の体力測定やフレイル予防測定、毎月一回の介護予防ミニ講座等を開催しています。目指すところは、老年症候群の早期発見、早期対処です。

高齢化が進む現在、寝たきりや認知症、その他介護を必要とする人たちが増えていき介護者たち（主に配偶者）も高齢化していきます。核家族化等、介護に関する課題への取り組みを「高齢者介護を社会全体で支える」仕組みとすることが必要になっていきます。近い将来に向けて、自分達の地区をどの様にしていくか、皆さんとの連携と情報交換が必要になります。

健康で楽しく住み慣れた我が家で過ごすためには、自由にかけられる筋力を維持することも大切です。笑いと感動に包まれた居場所作りを目標に、少しでも地域に社会貢献の場になればと考えています。そして地域の皆さんと力を合わせて、活動の充実継続に取り組んで参ります。

ぜひ一度見学にいらしてください。お待ちしております。



ひじり館行事 4月

日	曜日	時 間	内 容
3	日	12:30～18:15	定期囲碁大会
6	水	15:00～	（図）おはなし会
7	木	休 館 日	
13	水	15:00～	（図）おはなし会
15	金	13:30～15:00	福祉なんでも相談
20	水	15:00～	（図）おはなし会
21	木	休 館 日	
27	水	15:00～	（図）おはなし会

「乳幼児開放」⇒ 当面中止

➤ 聖ヶ丘図書館 ⇒ 平日・・・10：00～18：00
⇒ 土日・・・10：00～17：00

- ・図書館のお休み…毎週木曜日・祝日（29日）
- ・おはなし会について…申し込み制です（定員7名）参加希望の方は図書館窓口へお越しください。
- ① 15：00～15：15
- ② 15：25～15：40
- ② 15：50～16：05

ボランティア相談会

日 時：4月15日（金）
14：00～15：30 ロビー
多摩ボランティア市民活動支援センター

イベント、行事については中止する場合があります。

☆ ひじり館をご利用の際は

マスクを着用し、玄関で検温、氏名を記入、手指消毒をして入館してください。部屋は退出時、使用した備品の消毒をしてください。ご協力をお願いします。

☆ロビーの展示スペースに作品を展示してみませんか。

絵画・書・写真・工芸品・陶芸品等（作品の破損については保障出来かねます）
展示期間は2週間です。
詳細は受付まで。

令和4年度の団体登録は

お済みですか。

貸室を利用される方は、事前に登録が必要です。登録申請後4.5日で貸室の予約ができます。
登録申請書（ホームページからもダウンロードできます）名簿（氏名・〇丁目まで記入）
を受付までご持参ください。

新スタッフ紹介

橋本辰次郎さん 夜間勤務
4月1日より
よろしくお願いします。

元氣アップ体操の一部



○背伸びの運動
腰や背中・肩や肘を伸ばしましょう。
手を挙げて全身を伸ばして、右に5、左に5数えます。



○足の裏側の伸ばし運動
膝の後ろを伸ばしましょう。
背中が丸くならないように伸ばし、イタ気持ちいいところまで倒します。



「ミニ出張ひろば」
～手形のカード作り～

日時：4月26日（火）

① 10:00～ ②11:00～ 各2組

場所：ひじり館 プレイルーム

対象：乳幼児親子

申込：7日（木）から（電話申込は13:30から）

※事前申込なしで遊具で遊ぶこともできますが、お部屋の定員を超える場合はお待ちいただきます。

※感染拡大の状況により中止する場合があります。

連光寺児童館では乳幼児親子を対象とした催しを行っています。

詳細はお問合せください。

連光寺児童館 TEL 080-7990-2071

俳句 聖ヶ丘

見返りの峠ここだく落椿
薄氷の下に蠢めく命かな
芽柳の並木の先に小学校
バレンタインデーは父の命日チョコ供ふ
駅のとイレに春の草花いきいきと
まんさくの黄の垣間見ゆ雑木林
初音聞く武蔵相模のあはひにて
残雪の山脈近し今日は晴
梅味のおにぎりを持ち梅を観に
赴任地へことしも届く草の餅
卒業生ひとりひとりとグータッチ

和 明 子
陽 子
潤 子
え み
志 子
静 子
一 枝
俊 子
友 人
け いた

幸喜美恵子 選

ひじり館のイベント情報

福祉なんでも相談

日時：4月15日（金）13:30～15:00

場所：受付横

※詳しいお話は別室で伺います

多摩市社会福祉協議会 社会福祉士担当 共催 福祉部会

「尺八&ギターDuoコンサート」を開催しました 3月5日（土）



軽妙なトークと共に懐かしい映画音楽やボサノバなど、尺八の固定概念にとらわれない心に沁みる音色をギター演奏と共に楽しみました。

久しぶりのコンサート 大変好評でした。

主催 文化部会

★ 4月開催予定の山野草観察会は中止いたします。

ひじり館の窓ガラスがピッカピカ ☆



3月15日（火）

都立多摩桜の丘学園高等部3年生の7名がひじり館の玄関ドア、ロビー、2階の窓、ホール、学童クラブのドアなどを掃除してくれました。きれいになったガラスで利用者の方々も気持ちよく過ごせます。新3年生の皆さんが、4月から引き継いでくれます。よろしくお願いします。

街探検・ひじり館



2年生の学習で街の素敵なところを探しました。活動を通して、子供たちは人々との関わりから聖ヶ丘の地域やそこで働く人々の素晴らしさを感じました。2年生の子供たちが地域の良さを伝えるパンフレットと新聞を作成しました。

聖ヶ丘小学校2年 堀田 灯里さん 柏山 弥々子さん



地域活動で得た経験と学びを形に

卒業論文は、この経験から学んだことをまとめたいと思いました。タイトルは「利他と組織」です。複数の文献を読み実践したことを踏まえて、利他という考え方や利他の広まり方、利他が組織にもたらす影響についてまとめました。論文作成は改めて活動を振り返り学びを深めると同時に、自身の考えと向き合う機会となりました。4月から社会人になりましたが、これからもプロジェクトで得た経験を大切にしていきたいと思います。ありがとうございました。

多摩大学梅澤ゼミ「多世代交流みんなの食卓プロジェクト」 今平竣也

多摩大学・附属聖ヶ丘高等学校「高大連携 清掃活動」



多摩大学附属聖ヶ丘高等学校1年生特別授業の1つに「ボランティア体験」があります。今回は「ごみ拾いからマイクロプラスチック問題を考えよう」というテーマで高校生と大学生が連携して企画・運営しました。3月15日午前、高校1年生、多摩大生と教職員有志が連光寺・聖ヶ丘地区の清掃活動を実施。一見ごみは無いように見えますが、空き缶、ペットボトル、食品のビニール袋、不法投棄されたバッテリーやスプレー缶など大量のごみを収集しました。活動後はキャンパスに戻り環境問題についてグループワークで議論を深め、終了しました。新学期が始まります。今年度もよろしくお願いいたします。多摩大学高大連携ボランティア担当教員

ローソン多摩乞田店

Tel 042-310-3873

住所：多摩市乞田1426（永山橋交差点付近）

母の日・父の日ギフト好評受付中！

お弁当・サンドイッチ・お飲物などご用意しております。配達も受け賜います。

高級オーダーカーテン 特価・半額 SALE !!

一流メーカー・サンゲツ・東リ・リリカラ・シンコール等

3割引～6割引のご奉仕価格！！

お見積りの方に、ポケットティッシュカバーをプレゼント！

ハートフルインテリア 検索 Click

Since1975

ハートフルインテリア 建築士事務所登録第11232号 多摩市連光寺2-12-6

Tel 042-373-3925

どこよりも安い お気軽にお電話下さい！

株式会社大野商会

◎ガス機器・衛生機器販売施工 多摩市連光寺5-7-7

◎住宅設備機器販売施工 ☎042-375-7736

◎塗装・内装工事… お見積り無料

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理 粗大ごみの処分、無料回収もごさいます。

トラック1台3t車 33,000円（税込）

年中無休・24時間対応 https://worldsystems.info

株式会社ワールドシステムズ 080-9457-3155

東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info